

Pengaruh Kegiatan Parenting Terhadap Pemahaman Ibu Tentang Makanan Bergizi Seimbang di Taman Kanak-kanak Taman Seminari Santa Theresia Tobadak

Viktoria Cristie Ressa¹, Rusmayadi², Azizah Amal³

Universitas Negeri Makassar
viktoriacristieressa5635@gmail.com

Article History

accepted xx/xx/xxx

approved xx/xx/xxx

published xx/xx/xxx

Abstract

This study aims to determine the effect of parenting activities on parents' understanding of balance nutritious food in Taman Seminari Santa Theresia Tobadak Park Kingdergarten. The research approach used is a quantitative approach with a type of Pre-Experimental Design Research. The population in this study was all parents of children had children aged 4-6 years in the Kindergarten of Santa Theresia Tobadak Seminari Park. The sampling in this study was purposive Sampling. The sample in the study was 10 mothers. The data collection techniques used are descriptive statistical analysis and non-parametric statistical analysis. This research was carried out by disseminating and filling out questionnaire sheets or questionnaires. Based on the results of the study, it can be concluded that the understanding of mother after being given treatment has increased, where the average maternal knowledge in the pretest is 12.30, and after being given treatment it increases to 17.50. the test results show the sig value. (2-tailed) maternal knowledge 0,005 < 0,05, then H0 is rejected and H1 is accepted. So it can be concluded that parenting activities have a significant influence on mother understanding of balanced nutritious food in Taman Seminari Santa Theresia Tobadak Kindergarten.

Keywords: Parenting Activities, Mother Understanding, Nutritious Food

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan parenting terhadap pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang di Taman Kanak-kanak Taman Seminari Santa Theresia Tobadak. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Eksperimental Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua anak yang mempunyai anak usia 4-6 tahun di TK Taman Seminari Santa Theresia Tobadak. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 ibu. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik non parametrik. Penelitian ini dilakukan dengan penyebaran dan pengisian lembar kuesioner atau angket. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemahaman ibu setelah diberikan *treatment* mengalami peningkatan, dimana rata-rata pengetahuan ibu pada *pretest* yaitu 12.30, dan setelah diberi perlakuan meningkat menjadi 17.50. Hasil pengujian menunjukkan nilai sig.(2-tailed) pemahaman ibu 0,005 < 0,05, maka H0 ditolak dan H1 diterima. Jadi dapat disimpulkan kegiatan parenting memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang di Taman Kanak-kanak Taman Seminari Santa Theresia Tobadak.

Kata kunci: Kegiatan Parenting, Pemahaman Ibu, Makanan Bergizi



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Kebutuhan akan sumber daya manusia yang berkualitas merupakan salah satu faktor penentu dalam pembangunan suatu negara. Sumber daya manusia yang berkualitas adalah memiliki kualitas fisik yang baik, kekuatan mental, serta memiliki prestasi yang luar biasa. Untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, sebaiknya diberikan insentif pendidikan sejak dini. Berdasarkan Peraturan Pemerintah nomor 7 pasal 1 ayat 4 tentang Standar Isi Pada Pendidikan Anak Usia Dini, (2022) menyatakan bahwa :

Pendidikan anak usia dini yang selanjutnya disingkat PAUD adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Pada periode tersebut, perkembangan fisik serta pertumbuhan anak terjadi begitu pesat. Anak akan dengan cenderung lebih cepat menangkap maupun mengekspresikan ide dan mulai belajar meniru hal-hal baru yang dilihat ataupun didengar dari orang-orang yang berada disekitarnya secara special yaitu di lingkungan keluarga. Maka dari itu kedudukan orang tua sangatlah berarti dalam masa perkembangan serta pertumbuhan anak agar sumber daya manusia yang dicetak bisa bermutu. Salah satu faktor yang dapat menunjang membentuk manusia yang bermutu ialah dengan pemberian santapan yang bergizi seimbang sejak dini, sebab apa yang dimakan oleh anak sejak umur dini merupakan fondasi yang kuat untuk kesehatan perkembangan fisiknya dimasa yang akan datang.

Gizi seimbang adalah nutrisi yang kita peroleh dari mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan prinsip gizi yang seimbang yakni tidak kurang sehingga mengakibatkan badan kurus (*wasting*) dan tidak berlebihan sehingga menyebabkan tubuh menjadi gemuk (*obesitas*). Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Sugihantono, 2014)

Indonesia saat ini masih dihadapkan dengan berbagai macam permasalahan gizi khususnya yang berada dibawah lima tahun (balita) yaitu memiliki berat badan yang kurang (*wasting*), kelebihan berat badan (*obesitas*) dan memiliki tinggi badan yang kurang (*stunting*). Salah satu penyebabnya adalah masih kurangnya kesadaran maupun pemahaman ibu dalam pemenuhan akan gizi yang seimbang untuk anak. Berdasarkan hasil survey studi status gizi Indonesia (SSGI) 2021 menyebutkan bahwa *prevalensi stunted* sebesar 24,4%, *wasted* sebesar 7,1%, dan *underweight* sebesar 17,0%.

No	Status Gizi Balita	SSGBI 2019	Prediksi 2020	SSGI 2021
1	Stunted	27,7% (27,2-28,1)	26,9% (23,8 – 29,9)	24,4% (23,9-24,9)
2	Wasted	7,4% (7,2 – 7,7)	-	7,1% (6,8-7,3)
3	Underweight	16,3% (15,9-16,7)	-	17,0% (16,6-17,4)

Gambar 1. Prevalensi SGGI Tahun 2021

Anak usia dini atau usia masa prasekolah adalah usia yang belum begitu mampu mengambil sebuah keputusan untuk dirinya sendiri. Sebagaimana yang di kemukakan oleh Mutiara dkk, bahwa perlu kita perhatikan pada anak usia dini ataupun umur prasekolah itu masih belum dapat mengambil serta memilah santapan untuk dirinya sendiri. Mereka juga masih sangat sulit diberikan pemahaman mengenai apa arti makanan, mana yang baik dan mana yang tidak baik untuk disantap, serta keterampilan anak dalam menerima bermacam jenis santapan pula masih sangat terbatas. (Muhdi, 2018)

Orang tua memegang peranan yang sangat penting dalam tumbuh kembang anaknya, terutama ibu dalam memenuhi asupan gizi yang seimbang. Mengingat ibu dalam keluarga adalah pengelola makanan, jadi diharapkan para ibu sebaiknya paham akan kebutuhan nutrisi anak, mana yang baik dan tidak, serta tidak tertarik dengan makanan yang tidak terpengaruh gaya hidup instan, dan tidak melihat iklan produk makanan anak yang menjanjikan khasiat makanan tersebut yang sangat berlebihan. (Fitriana, 2020)

Menurut (D. Lestari, 2017) pemahaman adalah apa yang diyakini berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki seseorang, jika seseorang telah meneliti secara mendalam terhadap sesuatu yang menarik minatnya, maka dapat dikatakan paham. Selanjutnya dijelaskan oleh (Fitriana, 2020) dengan adanya pemahaman orang tua akan kebutuhan gizi anak yang baik maka pola asupan gizi yang akan diberikan oleh orang tua akan sesuai dengan kebutuhan anak, sehingga anak dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang yang terjadi di lapangan masih terbilang rendah, hal ini berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh Azria dan Husnah (2015) dimana perilaku ibu dalam pemberian suplementasi gizi yaitu preferensi makanan, perilaku makan, dan asupan energi erat kaitannya dengan status gizi dari anak-anak. Tingkah laku seorang ibu meliputi ilmu, sikap dan tindakan untuk mencapai gizi merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya masalah gizi anak balita. Dari hasil survei pada ibu dalam pemenuhan nutrisi balita bahwa 63% ibu memiliki pengetahuan yang kurang, 50% ibu sering mengikuti keinginan balitanya dalam memilih makanan termasuk dalam jajan, sementara 75% ibu memberikan makanan tanpa memperhatikan kandungan nutrisinya. Pengetahuan dapat mempengaruhi sikap seseorang, sedangkan sikap dapat mempengaruhi dan mengubah perilaku seseorang. (Azria & Husnah, 2016)

Salah satu yang dapat meningkatkan pemahaman ibu adalah dengan melakukan kegiatan pendidikan gizi. Menurut Siregar (2018) dalam sebuah keluarga, ibu memegang peranan yang sangat penting dalam mengatur pola makan seluruh anggota keluarga, terutama anak-anaknya. Oleh karena itu, pendidikan gizi keluarga menjadi kunci perubahan status gizi keluarga. Pendidikan gizi berfokus pada peningkatan pengetahuan sehingga dapat mengubah perilaku buruk dan tidak sesuai dengan anjuran. Maka dari itu perlu diberi pendidikan gizi ataupun kegiatan penyuluhan serta kegiatan parenting kepada para orang tua khususnya para ibu agar dapat meningkatkan pengetahuan atau pemahaman mengenai makanan bergizi seimbang pada anak usia dini. (Sinaga, 2015)

Maka dari itu berdasarkan observasi awal yang dilakukan di TK Taman Seminari Santa Theresia Tobadak pada tanggal 25 Oktober 2021, menunjukkan bahwa ada beberapa anak yang tidak sarapan sebelum berangkat ke Sekolah dan sebagian besar juga anak cenderung lebih menyukai makanan kemasan atau *snack* seperti wafer nabati, choki-

choki, chocolates, upin-ipin, dan permen warna-warni serta berbagai olahan makanan kemasan yang lain, yang pastinya memiliki nutrisi tidak sebanyak makanan yang diolah dengan baik. Jika orang tua tidak mengontrol makanan kemasan yang dikonsumsi anak, maka hal ini tentu saja akan menyebabkan kelebihan gizi (*obesitas*) pada anak.

Anak juga cenderung menghindari makanan hijau seperti sayur dan buah-buahan yang tentunya mengandung lebih banyak gizi yang berguna untuk kelangsungan hidup, hal ini ditunjukkan oleh anak didik pada kegiatan pemberian makanan tambahan (PMT) yang dilaksanakan pada tanggal 3 Desember 2021 di Taman Seminari Santa Theresia Tobadak, dimana sebagian besar anak tidak mau menyantap sayur sawi dan wortel yang ada pada nasi goreng yang disajikan. Jika hal ini terus menerus terjadi, dimana anak lebih menyukai makanan instan atau makanan ringan sejak usia dini, maka kebutuhan gizi anak tidak akan terpenuhi dengan baik. Peran ibu disini sangat dibutuhkan agar anak dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Pada zaman yang serba instan ini ibu sangat diharapkan memiliki pemahaman yang baik tentang makanan bergizi seimbang agar permasalahan gizi anak dapat teratasi atau berkurang jumlahnya.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “meningkatkan pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang lewat kegiatan parenting di Taman Kanak-kanak Taman Seminari Santa Theresia Tobadak”. Dengan adanya penelitian tentang pelaksanaan kegiatan parenting ini, peneliti berharap para ibu dapat berpartisipasi agar dapat memperoleh pemahaman yang maksimal mengenai makanan bergizi seimbang untuk tumbuh kembang anak usia dini.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Experimental Design*, Desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua anak yang mempunyai anak usia 4-6 tahun di TK Taman Seminari Santa Theresia Tobadak. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 ibu yang dimana memiliki usia dibawah 50 tahun, dan memiliki latar belakang pendidikan terakhir SD-SMA. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data variabel kegiatan Parenting dan variabel pemahaman ibu adalah angket. Angket yang digunakan adalah angket dengan model Skala Guttman.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, kuesioner dan dokumentasi. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket pilihan ganda yang memiliki dua alternatif jawaban yaitu benar (1) dan salah (0).

Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dimana digunakan untuk menggambarkan pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang melalui kegiatan parenting yang akan menggunakan program SPSS versi 25. Penelitian ini juga menggunakan teknik analisis non parametric. Untuk analisis uji beda dalam penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dimana menguji dua sampel yang berpasangan dengan menggunakan program SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan parenting merupakan suatu upaya pendidikan yang diberikan kepada orang tua dengan memanfaatkan sumber-sumber yang tersedia dalam keluarga dan lingkungan yang berbentuk kegiatan belajar secara mandiri. Kegiatan parenting bertujuan untuk menyadarkan dan mengajak orang tua untuk mendidik, merawat dan memberikan yang terbaik untuk anak, sehingga dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.

Tabel 1. Nilai rata-rata pemahaman ibu sebelum dan sesudah perlakuan

Pengertahuan	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Pretest	10	9	15	12.30	1.947
Posttest	10	16	19	17.50	.972

Pemahaman ibu sebelum diberi kegiatan parenting menunjukkan nilai rata-ratanya yaitu 12.30 dengan nilai minimum 9 dan maximum sebesar 15. Berdasarkan pelaksanaan *pretest*, dapat dilihat bahwa masih ada beberapa ibu yang belum mengetahui dengan baik tentang makanan bergizi seimbang, dimana kebanyakan ibu kesulitan menjawab pertanyaan berapa zat-zat gizi yang dibutuhkan anak usia 4-6 tahun.

Pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang setelah diberi kegiatan parenting menunjukkan adanya peningkatan dimana nilai rata-rata *posttest* ibu adalah 17.50 dengan nilai minimum 16 dan nilai maximum sebesar 19.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pemahaman ibu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dimana nilai signifikansinya yaitu 0,005, karena nilai 0.005 ini lebih kecil dari 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata antara pemahaman ibu *Pretest* dengan *Posttest*, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh kegiatan parenting terhadap pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang di TK Taman Seminari Santa Theresia Tobadak.

Pendidikan pertama seorang anak berasal dari orang tuanya. Namun, tanpa pendidikan dan pengetahuan yang memadai, orang tua tidak akan memberikan pendidikan yang tepat sesuai dengan kebutuhan anaknya. Oleh karena itu, orang tua juga perlu mendapatkan pendidikan. Pendidikan orang tua yang dimaksud dalam hal ini adalah pendidikan anak usia dini oleh orang tua dalam rangka memahami dan menerapkan pendidikan yang benar, terutama dalam lingkungan keluarga karena anak banyak menghabiskan waktu di rumah bersama dengan orang tuanya Latif, dkk, 2013.

Menurut N.G.A.M.Y.Lestari (2019), agar orang tua mendapatkan pengetahuan dan pendidikan yang baik untuk mendidik anak, maka orang tua dapat mengikuti kegiatan parenting. Melalui kegiatan parenting, ibu akan mendapatkan pengetahuan dan keterampilan, bagaimana mendidik, mengasuh dan membantu anak untuk tumbuh serta berkembang sesuai dengan potensi yang dimiliki melalui stimulasi yang tepat dari orang tua. Ariyati (2016) dalam (Lisnawati, 2020) menjelaskan bahwa dengan adanya kegiatan parenting, memberikan manfaat bagi orang tua yang terlibat, yaitu (1) meningkatkan pemahaman orang tua mengenai perkembangan yang telah dicapai

oleh anak berdasarkan usianya, (2) orang tua mendapatkan informasi mengenai potensi yang terlihat dalam diri anak sehingga anak mendapat hak-hak dan kebutuhan anak boleh terpenuhi, (3) dapat meningkatkan rasa percaya diri orang tua dalam mendidik anak, (4) adanya kesinambungan dan keselarasan antara materi yang diberikan oleh guru di sekolah dan orang tua di rumah, yang tentunya hal ini dapat mengembangkan seluruh aspek perkembangan anak sesuai tingkat usianya.

Mardiyanto et.al, (2019) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang ditentukan oleh tingkat pengetahuan akan makanan bergizi. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan status gizi anak. Hal tersebut terjadi karena ibu adalah penentu dan pengelola makanan yang dikonsumsi oleh anak. Kurangnya pengetahuan tentang gizi menjadi salah satu penyebab terjadinya kekurangan gizi pada anak. Seorang ibu, harus memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar tentang menu makanan yang sehat dan bergizi seimbang (Fadila, 2017).

Dari hasil penelitian pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang menunjukkan bahwa kegiatan parenting sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua khususnya ibu tentang makanan bergizi seimbang. Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil uji hipotesis yang menggunakan perhitungan uji statistik deskriptif dan uji statistik non parametrik yang dimana hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata hasil skor pemahaman ibu sesudah diberi perlakuan berupa kegiatan seminar parenting terdapat peningkatan atau perubahan yang signifikan. Dengan demikian dapat diketahui bahwa ada pengaruh kegiatan parenting terhadap pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang di TK Taman Seminari Santa Theresia Tobadak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang di TK Taman Seminari Santa Theresia Tobadak sebelum dilakukan kegiatan seminar parenting dapat dilihat bahwa masih ada ibu yang belum mengetahui dan memahami dengan baik tentang makanan bergizi seimbang, dimana hal tersebut dapat dilihat dari hasil *pretest* ibu sebelum dilakukan kegiatan parenting menunjukkan nilai rata-ratanya yaitu 12.30 dengan nilai minimum 9 dan nilai maximum 15. (2) Pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang di TK Taman Seminari Santa Theresia Tobadak setelah diberikan kegiatan seminar parenting mengalami peningkatan pemahaman ibu akan makanan bergizi seimbang. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil perbandingan presentase pemahaman pada *pretest* dan *posttest*. Dimana setelah mendapat perlakuan nilai rata-ratanya meningkat menjadi 17.50 dengan nilai minimum 16 dan nilai maximum 19. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan pada kegiatan parenting terhadap pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang di TK Taman Seminari Santa Theresia Tobadak. Dimana nilai signifikansinya yaitu 0.005

DAFTAR PUSTAKA

- Admin Jejak Pendidikan, 2017, Pengertian Pemahaman. Jejak Pendidikan. April 13, 2022. <http://www.jejakpendidikan.com/2017/12/pengertian-pemahaman.html>
- Ariyati, T. 2016. Parenting di Paud Sebagai Upaya Pendukung Tumbuh. Khazanah Pendidikan, Jurnal Ilmiah Kependidikan, IX(2).
- Auliana, R. 2011. Gizi Seimbang dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini. *Journal of Nutrition and Food Research*, 2(1), 1–12.

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/rizqie-auliana-dra-mkes/gizi-seimbang-dan-makanan-sehat-untuk-anak-usia-dini.pdf>

- Azmi, N. 2022. Bagaimana Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia. Hellosehat. <https://hellosehat.com/nutrisi/gizi-seimbang/>
- Azria, C. R., & Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuandan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(2), 87–92.
- Fitriana, A. A. 2020. Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(3), 96–101. <https://doi.org/10.37471/jpm.v5i3.92>
- Heriani, A. 2022. Manfaat Penting Mengonsumsi Gizi Seimbang Terhadap Tumbuh Kembang Si Anak. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/anisah52344/625e9339bb44867f7b274532/manfaat-penting-mengonsumsi-gizi-seimbang-terhadap-tumbuh-kembang-si-anak>
- Huda, F. A. 2019. Pengertian Pemahaman. Fatkhan.Web.Id. <https://fatkhan.web.id/pengertian-pemahaman/#:~:text=Menurut Sardiman%282014%3A%2042%29%20pemahaman%20yaitu%20menguasai%20sesuatu,bahwa%20pemahaman%20sangat%20penting%20bagi%20siswa%20yang%20belajar.>
- Kartika, R. C., Selviyanti, E., Umbaran, D. P. A., Fitriyah, D., & Yuanta, Y. 2021. Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Untuk Mencegah Permasalahan Gizi Pada Balita di Kabupaten Jember. *Journal of Community Development*, 2(2), 91–96. <https://doi.org/10.47134/comdev.v2i2.52>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Situasi Balita Pendek (stunting) di Indonesia. In *Scribd* (pp. 1–56). <https://www.scribd.com/document/484586741/Buletin-Stunting-2018-docx>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif (1st ed.). Pandiva Buku
- Lestari, D. 2017. Pemahaman Orangtua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui *Lunch Box* (Bekal Makanan) Di Kelompok Bermain It Sekargading Semarang. In Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Lestari, N. G. A. M. Y. 2019. Program Parenting Untuk Menumbuhkan Kesadaran Pentingnya Keterlibatan Orangtua di PAUD. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 8–17.
- Lisnawati, L. 2020. Pengaruh Parenting Terhadap Pemahaman Orang Tua Mengenai Calistung Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Pelita PAUD*, 5(1), 1–6. <https://jurnal.upmk.ac.id>
- Mardiana, Susanto, E., Yuniarti, H., & Rosyada Emmy, J. 2015. Penyuluhan Media Video Animasi Terhadap Perilaku Komsumsi Makanan Bergizi Seimbang Pada Murid Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 10(1). <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/JPP/article/view/60>
- Martsiswati, E., & Suryono, Y. 2014. Peran Orang Tua Dan Pendidik Dalam Menerapkan Perilaku Disiplin Terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 187.

<https://doi.org/10.21831/jppm.v1i2.2688>

- Maulani, S., Rizkiyani, F., & Sari, D. Y. 2021. Pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang pada anak usia 4-5 tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>
- Monikasari, C. 2013. Pelaksanaan Program Parenting Bagi Orang Tua. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, September, 281–291.
- Muhdi, M. R. 2018. Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Sarapan Pagi Terhadap Perilaku Gizi Pada Anak PAUD di Kecamatan Pagar Merbau dan Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang. Politeknik Kesehatan Medan. [https://www.mendeley.com/search/?page=1&query=pengaruh pendidikan gizi tentang sarapan pagi&sortBy=relevance](https://www.mendeley.com/search/?page=1&query=pengaruh+pendidikan+gizi+tentang+sarapan+pagi&sortBy=relevance)
- Muhsinun. 2021. Apa yang di Maksud dengan Makanan Bergizi Seimbang. Prevent. <https://www.prevent.my.id/2021/05/apa-yang-dimaksud-dengan-makanan-bergizi-seimbang.html>
- Mushlihin. 2013. Pengertian Pemahaman dalam Pembelajaran. Referensi Makalah. <https://www.referensimakalah.com/2013/05/pengertian-pemahaman-dalam-pembelajaran.html>
- Ningsih, F. D., Nasirun, M., & Yulidesni. 2018. Pelaksanaan Program Parenting Di Lembaga PAUD Kecamatan Basa Ampek. *Ilmiah Potensia*, 3(2), 44–49.
- Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, R. dan T. 2022. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2022.
- Puspita, W. A. 2021. Kesehatan & Gizi Anak Usia Dini (pp. 1–47).
- Rijal. 2016. Pengertian Pemahaman Konsep. Berbagi Ilmu. <https://www.rijal09.com/2016/04/pengertian-pemahaman-konsep.html>
- Sa'adah, M. N. 2018. Persepsi Orang Tua Terhadap Makanan Sehat Hubungannya Dengan Kesadaran Orang Tua Menyiapkan Bekal Makanan Anak Usia Dini. UIN Sunan Gunung Djati Bandung. <http://digilib.uinsgd.ac.id/20074/>
- Sinaga, H. T. 2015. Pengaruh Penggunaan KMS Bubble Nilai Plus Jingle Terhadap Perilaku Gizi Ibu Dan Pertumbuhan Anak Usia 0-24 Bulan Di Kabupaten Deli Serdang. In Disertasi. Universitas Sumatra Utara.
- Sudaryanto, P. D. 2011. Faktor faktor yang mempengaruhi Pemahaman. Kesehatan Lingkungan. <https://kesehatanlingkunganmasyarakat.blogspot.com/2012/03/fhdfhdfh.html>
- Sugihantono, A. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. In Pedoman Gizi Seimbang (Issue <http://p2ptm.kemkes.go.id/>).
- Trisnawati, E. 2013. Hubungan Pemenuhan Gizi Seimbang dengan Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Prasekolah di Taman Kanak-kanak Dharma Wanita Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember. Universitas Jember.
- Verizarie, R. 2022. Kebutuhan Gizi Anak Sesuai Usia (Panduan Lengkap). Dokter

Sehat. <https://doktersehat.com/ibu-dan-anak/nutrisi-ibu-dan-anak/kebutuhan-gizi-anak/>

Wahib A. 2015. Konsep Orang Tua Dalam Membangun Kepribadian Anak. *Jurnal Paradigma*, 2(1), 2406–9787.